

M 1 Variantenreiche Fußsprünge

Beachte

Die jeweilige Körperposition soll immer im höchsten Punkt der Flugkurve eingenommen werden.

Strecksprung

- Beim Absprung sind die Arme unten und die Füße hüftbreit auseinander, um stabil zu stehen.
- Während der Körper steigt, werden die Arme über den Kopf hochgezogen und die Beine geschlossen (am höchsten Punkt befinden sich die Arme über dem Kopf).
- In der Abwärtsbewegung werden die Arme seitlich heruntergenommen.
- Bei der Landung sind die Arme unten, die Beine geschlossen und die Fußspitzen gestreckt.

Hocksprung

Nach dem gestreckten Absprung werden die Beine angewinkelt und die Knie schnellkräftig in Richtung Brust hochgezogen, dabei können die Knie/Unterschenkel umfasst werden. Bei der Landung sind die Arme in Hochhalte.



Variationen

- mit einer viertel, halben und ganzen Drehung um die Körperlängsachse, mit und ohne Handfassung
- Hocke mit Anfersen (Fersen zum Gesäß anziehen)



Sicherheitshinweise

- Erst springen, wenn der Eintauchbereich frei ist
- Immer in Laufrichtung springen, nicht zum Beckenrand!
- Nach dem Sprung das Becken zügig in die vorgegebene Richtung verlassen.

M 2 Abfaller ins Wasser

Material 1 Schwimmbrett pro Schüler, ggf. Reifen

Sitzabfaller

Am Beckenrand sitzen. Mit der einen Hand den abgespreizten Daumen der anderen Hand umklammern oder die Hände aufeinanderlegen. Die Arme strecken, so dass die Ohren verschlossen werden und der Kopf zwischen den Armen gehalten wird. Den Oberkörper so beugen, dass die Fingerspitzen die Wasseroberfläche berühren. Dann vornüberkippen und möglichst weit im Wasser gleiten.

Knieabfaller

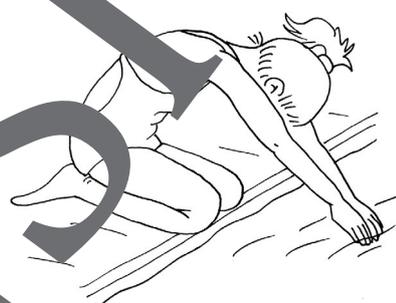
Am Rand (evtl. auf einem Schwimmbrett) knien. Der Kopf befindet sich zwischen den gestreckten Armen. Ins Wasser fallen lassen (evtl. durch einen Reifen, der auf dem Wasser liegt) und mit nach vorn gestreckten Armen möglichst weit gleiten.



Variationen: Abfaller wie oben aus verschiedenen Ausgangspositionen, z. B.:

- Beim Knieabfaller: Der hintere Fuß kniet auf dem Schwimmbrett, der vordere wird aufgestellt.
- Aus der tiefen Hocke in Schrittstellung.
- Aus dem Stand in Schrittstellung mit leicht gebeugten Beinen.

Beachte Der vordere Fuß umkrallt immer den Beckenrand mit den Zehen, um ein Wegrutschen nach hinten zu vermeiden.



Der Greifstart

M 5

Startposition Parallelstart

- Die Füße stehen schulterbreit, die Zehen umklammern die Vorderkante des Blocks und die Knie sind leicht gebeugt.
- Die Hüftgelenke sind gebeugt, damit der Körperschwerpunkt über der Vorderkante des Blocks ist, um einen längeren Beschleunigungsweg zu haben.
- Die Hände umgreifen die Blockkante, entweder zwischen den Füßen oder außerhalb.
- Der Kopf befindet sich entweder zwischen den Armen (mehr Schwungmasse) oder blickt schräg nach vorn (bessere Orientierungsfähigkeit).



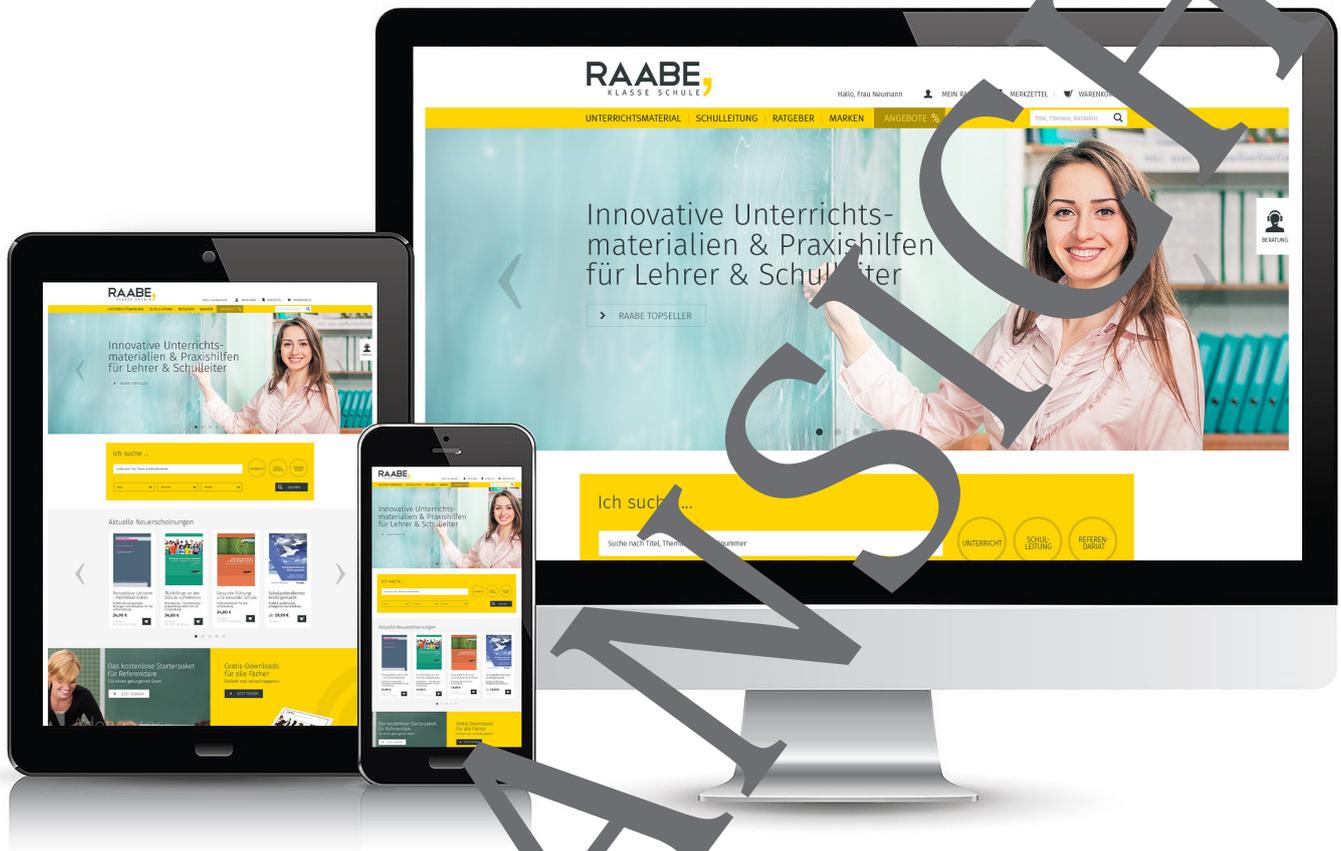
Absprung und Flug

- Die Hände ziehen den Körperschwerpunkt aktiv nach unten.
- Der Körper kippt über die Vorderkante.
- Gleichzeitiges Abdrücken der Hände vom Block mit Ausschwingen der Arme und Abspringen.
- Der Körper bleibt in der Luft vollständig gestreckt und angespannt, der Kopf liegt zwischen den Oberarmen. Anschließend erfolgt eine Beugung im Hüftgelenk.

Eintauchen

Gestrecktes Eintauchen durch ein kleines „Lock“ in der Wasseroberfläche.

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de